



白身魚のから揚げ カリフォルニア・レーズンビネガーソース

レシピ監修：服部栄養専門学校

材料 (4人分)

白身魚(上身)…………… 200g
下味調味料
老酒…………… 小さじ2
塩…………… 小さじ1/4
胡椒…………… 少々
カリフォルニア・レーズン
(赤ワインに浸け蒸したもの)…………… 50g
ピーマン(赤・緑・黄)…………… 各1/4個
長ねぎ(千切り)…………… 1/3本
カリフォルニア・レーズンビネガーソース
中華スープ…………… 50cc
醤油…………… 45cc
ワインビネガー…………… 20cc
カリフォルニア・レーズン濃縮果汁… 10cc
砂糖…………… 大さじ1/2
ごま油…………… 大さじ2
辣油…………… 小さじ2
A [カリフォルニア・レーズン
(みじん切り)…………… 大さじ2
生姜(みじん切り)…………… 20g
中華パセリ(みじん切り)…………… 少々
長ねぎ(みじん切り)…………… 少々

作り方

1. 白身魚は食べやすい大きさの薄切りにし、下味をつけておく。ピーマンは少し太めの千切りにし、水にさらしておく。
2. カリフォルニア・レーズンビネガーソースの材料をボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜる。
3. 白身魚に小麦粉(分量外)をまぶし、中温の油で少し色がつく程度に揚げる。
4. 器に唐揚げを盛り、長ねぎの千切りとピーマンをのせ、まわりにレーズンを散らす。別にカリフォルニア・レーズンビネガーソースを添える。

カリフォルニア・レーズンビネガーソースで、 味わい深くまろやかな酸味。

淡泊な白身魚を、風味豊かな

カリフォルニア・レーズンビネガーソースでいただく一品。

レーズンの自然な甘みがビネガーの酸味を和らげ、香りと食感を加えます。

揚げ物料理も、さっぱりと爽やかな演出で、食欲をそそります。

栄養価 (1人分)

| | | レーズンを 使用しない場合 |
|--------------|-------|------------------|
| エネルギー (kcal) | 188 | 131 |
| タンパク質 (g) | 10.9 | 10.5 |
| 脂質 (g) | 6.2 | 6.2 |
| 炭水化物 (g) | 20.8 | 7.0 |
| カリウム (mg) | 443.0 | 322.3 |
| カルシウム (mg) | 37 | 27 |
| 鉄 (mg) | 0.9 | 0.5 |
| レチノール当量 (μg) | 33 | 33 |
| ビタミンD (μg) | 1 | 1 |
| 食物繊維総量 (g) | 1.4 | 0.7 |
| 食塩 (g) | 2.4 | 2.4 |

科学技術庁資源調査会・編く五訂日本食品標準成分表>による計算値